



BAD BELLINGEN: 8, 16 ODER 26 KM, FLACH, 60 % NATURWEG, KEIN SCHATTEN, KEINE AUSSTIEGSMÖGLICHKEIT

08:50 Törli: Einladen der Sporttaschen und Aufteilung der Läufer auf die Autos.

09:00 Start 26 km, Abfahren für 16 und 8 km

09:30 Start in Märkt für 16 km

09:45 Start bei Efringen-Kirchen für 8 km

11:15-12:00 Wir gehen nach der Ankunft individuell ins Thermalbad und bleiben dort ca. 1.5 Std. Dort werden die in den Autos liegenden Sporttaschen gefasst.

13:30 Treffpunkt: Eingangshalle Bad; wir gehen zusammen ins Restaurant essen.

15:20 oder 16:20 Abfahrt Zug nach Basel. Wir laufen zusammen zum Bahnhof (Abfahrt jede Std: 45 min; Fahrt: 33 min zum Bad. Bahnhof, 40 min zum Bahnhof SBB; Stand Juli 2018). Velos können mitgenommen werden.

Mitzunehmen sind:

Trinken und etwas Verpflegung für unterwegs (Gel, Riegel, Banane, usw.) sind obligatorisch.

Eine Sporttasche mit warmer Bekleidung für "nachher" kann am Törli abgegeben werden. Badekleid, Badetuch und Euro nicht vergessen!

Eine Wind-/Regenjacke ist auch bei schönem Wetter empfehlenswert. Ein Natel zur eigenen Sicherheit ebenfalls. Für das Läuferische ist **Daniel: 076 324 55 56**, für das Organisatorische **Claudine: 079 752 11 58** zuständig.

Sonnenempfindliche: unbedingt Kappe und Sonnencreme mitnehmen.

Tel.Nr. von Bad Bellingen: 0049 7635 808 0. Der Lauf findet bei jedem Wetter statt. Bei extrem schlechten Wetter wird das Programm angepasst und zwei Tage vorher auf der Website veröffentlicht.

Läufer oder Begleiter, die nicht laufen wollen oder können, sind herzlich als **Chauffeure für die "Kurzläufer"** und den **Kleidertransport** oder als **Velofahrer (Wasserträger)** willkommen.

Für Begleitpersonen, verletzte oder lafunwillige Läufer: Nur Baden und Essen, oder sogar nur Essen sind auch möglich.

Wichtig! Schlüssel, Geld, Ausweis, Handy soll jeder auf sich tragen und weder dem Kleidertransport noch dem Begleiter aufs Velo mitgeben!

Unsere Sponsoren und Gönner: